



Mit jedem Ruderschlag im Hier & Jetzt (1/2)

Salzburger Nachrichten/Spezial | Seite 12, 13 | 1. Juni 2024
Auflage: 79.876 | Reichweite: 285.000

Salzburger Landeskliniken

12 AKTIV & GESUND

Mit jedem Ruderschlag im Hier & Jetzt

Rudern gilt als vielseitig und gesund, bietet Bewegung an der frischen Luft, ist eine gelenkschonende Ganzkörperbetätigung und als Einzel- oder Teamsport ausführbar.

CONSTANZE EBNER

Wer eine ideale Kombination aus körperlicher Aktivität, beeindruckendem Naturerlebnis und geliebtem Teamgeist sucht, der könnte am Rudern Gefallen finden. Ob als entspannende Freizeitaktivität oder intensives Kraftausdauertraining – der Sport am Wasser hat für jeden etwas zu bieten.

„Beim Rudern haben Gedanken an Alltagsprobleme keinen Platz. Man ist nur im Hier und Jetzt. Ruderschlag für Ruderschlag“, erzählt Petra H., die im Herbst vergangenen Jahres den Rudersport für sich entdeckt hat. Die 43-Jährige aus Rif hatte zuvor jahrelang die Ruderer des Ruder-Clubs Salzburg auf der Königsseeache und auf der Salzach beobachtet, bevor sie beschloss, das Rudern selbst auszuprobieren. Seitdem nutzt sie jede Gelegenheit, um am Training teilzunehmen. Auch Birk T. – seit Frühling 2023 Mitglied im Ruder-Club – schätzt am Rudern, dass er dabei super abschalten kann. Der 37-Jährige betont außerdem die Vielseitigkeit der Sportart, die sowohl Ruder- und Bootshandling als auch Kraftausdauer und Teamkoordination erfordert.

Vor allem koordinative Grundvoraussetzungen seien gefragt, wenn man mit dem Rudern erste Erfahrungen mache, erklärt Herbert Bacher, Präsident des Ruder-Clubs Salzburg. „Und vielleicht noch gute Nerven, wenn man koordinativ etwas schwächer ist“, fügt er schmunzelnd hinzu. Besonders zu Beginn sollte man au-

ßerdem mit wenig Kraftaufwand fahren, um das Boot stabil zu halten und um besagte Koordination zu erlernen. Erst wenn die Technik richtig sitzt, kann man in Richtung Kraft- und Leistungsaufbau gehen, sofern man das möchte.

Unter Medizinern gilt Rudern als sehr gesund, schließlich werden bei dieser Sportart fast alle Muskelgruppen beansprucht, das



BILD: SNI/PRIVAT

„Am Anfang sind v. a. koordinative Fähigkeiten gefragt.“

Herbert Bacher,
Präsident Ruder-Club Salzburg

Verletzungsrisiko ist gering und je nach Fitness und Muße ist die Intensität der Sportausübung selbst steuerbar. Rund 80 Prozent der Kraft kommen beim Rudern aus den Beinen und werden über den Oberkörper in die Arme und schließlich auf die Ruderblätter übertragen.

Herbert Bacher rudert seit etwas mehr als 15 Jahren. Auch er habe im „nicht mehr ganz jugendlichen Alter“ damit begonnen, erzählt der 45-Jährige, der sich selbst nicht unbedingt als größtes Koordinationstalent bezeichnet. Trotzdem taugt Bacher das Rudern bis heute, vor allem weil es gleich mehrere Faktoren vereint, die ihm beim Sport wichtig sind: Bewegung im Freien, Teamgeist, und „ein bisschen Spaß soll's halt auch machen“. Für all diese Ansprüche bietet der



Ruder-Club Salzburg die perfekte Plattform. Denn auch wenn einige Teams des Vereins in den letzten Jahren verstärkt an Langstreckenregatten teilnehmen, geht es hier nicht um Leistungs- oder Spitzensport. Vielmehr versteht man sich als Breitensportverein, in dem natürlich der Sport, aber auch das Natur- und Teamerlebnis sowie das Vereinsleben einen großen Stellenwert einnehmen.

Aktuell hat der Ruder-Club rund 50 Mitglieder. Diese setzen sich aus sehr erfahrenen, langjährig gut trainierten und mehreren relativ neuen Ruderfreunden,

die erst im letzten Jahr zum Verein gekommen sind, zusammen. Übrigens: „Seit gut zwei Jahren sind bei uns die Damen in der Überzahl“, erzählt Bacher, „das war davor lange Zeit anders.“

Etwa 15 Boote stehen den Mitgliedern des Ruder-Clubs zur Verfügung, darunter Übungs- und Rennboote in verschiedenen Größen. Während die Anfängerinnen und Anfänger in der Regel in breiten Übungsbooten beginnen, wo sie von Beginn an die richtige Stabilisierung des Bootes erlernen, können erfahrenere Ruderer mit der Zeit verschiede-



Mit jedem Ruderschlag im Hier& Jetzt (2/2)

Salzburger Nachrichten/Spezial | Seite 12, 13 | 1. Juni 2024
 Auflage: 79.876 | Reichweite: 285.000

Salzburger Landeskliniken



BILDER: SWEUGEN SEETHALER (3)

Training für den ganzen Körper

Sportmediziner **Josef Niebauer** erklärt, warum Rudern sehr gesund ist.

SN: Warum gilt Rudern als sehr gesund – welche Auswirkungen hat dieser Sport auf unseren Körper?

Josef Niebauer: Rudern trainiert den ganzen Körper, denn es wird so gut wie jeder Muskel eingesetzt. Es werden Ausdauer und auch Kraft trainiert, welche beide wichtig sind für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparats. Im Laufe der Zeit kommt es zu einer Ökonomisierung des Herzschlags und einer besseren Funktion der Blutgefäße, sodass sich in Ruhe eine niedrigere Herzfrequenz und ein niedrigerer Blutdruck einstellen. Während des Trainings wird das Herz-Kreislauf-System gefordert, was zu einer besseren Fitness führt. In Summe werden z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall vorgebeugt.

SN: Für wen ist Rudern geeignet bzw. gibt es körperliche Voraussetzungen, die man mitbringen sollte?

Rudern ist ein Sport für Jung und Alt. Je nach Vorerfahrung, Fitness und Körpergewicht können gerade im Freizeitsport zum Einstieg unterschiedliche Boote gewählt werden und mit zunehmender Erfahrung bzw. Normalisierung des Körpergewichts dann auch sportliche Boote zum Einsatz kommen. Trainingsintensität und -umfang können frei gewählt werden. Da Rudern ein fordernder Sport ist, sollte dieser von gesunden Personen bzw. nur von gut diagnostizierten und therapierten Patienten ausgeübt werden. Vor Beginn sind u. a. ein unauffälliges Ruhe- und auch Belastungs-EKG zu fordern, welche im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung routinemäßig durchgeführt werden.

Sollten Erkrankungen der Gelenke vorliegen, so können sich diese durch Rudern verbessern, aber auch verschlimmern. Daher sollte zuvor eine ärztliche Abklärung erfolgen.

SN: Birgt der Rudersport (Verletzungs-)Risiken?

Durch zu intensives bzw. falsches Training können sich bestehende Beschwerden oder Verletzungen – wie bei allen anderen Sportarten auch – verschlimmern oder auch neue Beschwerden, wie z. B. Rücken-, Schulter- oder Kniebeschmerzen, auftreten. Daher sollte das Training wohl dosiert gestartet und langsam gesteigert werden. Wesentlich zur Vorbeugung von Verletzungen sind eine gute Technik und Fitness – beides ist vor allem unter professioneller Anleitung erlernbar. **ceb**



ne Fahrerlaubnisse erwerben, um auch zu zweit oder gar allein aufs Wasser zu gehen.

Am Standort des Ruder-Clubs Salzburg am Ursteinstausee im Süden Salzburgs kann fast das ganze Jahr über gerudert werden, außer die Gewässer sind zugefroren. Auch das schätzen viele der Mitglieder. Herbert Bacher bestätigt, dass sich immer ein paar Motivierte finden, die auch im Winter mit den Ruderbooten rausfahren, natürlich den Temperaturen entsprechend warm angezogen und ausschließlich in Übungsbooten, um das Risiko, „baden zu

gehen“, möglichst gering zu halten. „Vom Wasser aus die Jahreszeiten zwischen Rif und Hallein wahrzunehmen – ob an heißen Sommertagen bei einer kühlen Brise oder im Winter bei strahlendem Sonnenschein und klirrender Kälte – ist ein tolles Naturerlebnis“, schwärmt Birk T.

Wer den vielseitigen Sport selbst ausprobieren möchte, kann sich entweder auf der Homepage des Ruder-Clubs über aktuelle Schnuppertermine und Anfängerkurse informieren oder einfach jederzeit per E-Mail oder Telefon beim Verein anfragen.